

Лепканич А.О., Миронюк І.С.

## Сон в умовах шумового забруднення студентської молоді (за результатами соціологічного дослідження)

Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

[anna.lepkanych@uzhnu.edu.ua](mailto:anna.lepkanych@uzhnu.edu.ua)

Lepkanych A.O., Myronyuk I.S.

## Sleep in the conditions of noise pollution of student youth (based on the results of a sociological study)

State University "Uzhhorod National University", Uzhhorod, Ukraine

### Вступ

Належний режим сну – надзвичайно важливий елемент здорового способу життя. Гігієна сну – це фундамент, на основі якого можна побудувати здоровий та високофункціональний організм. Недбале ставлення до режиму сну в перспективі провокує падіння працездатності людини і навіть розвиток важких захворювань організму [1].

Сучасні дослідження показують, що велика кількість молодих людей мають неналежний режим нічного сну, унаслідок чого знижується їхнє суб'єктивне самопочуття [2]. Близько третина дорослих осіб повідомляє про проблеми зі сном (безсоння) [3]. Дані досліджень якості сну серед студентської молоді показують, що щонайменше 19 % студентів відзначають у себе низьку якість сну, а понад 90 % студентів відчувають надмірну сонливість під час академічних занять, причому чоловіки схильні до цього більше. Середня нічна тривалість сну в опитаних студентів-медиків сягає всього 6,6 годин [4]. Така ситуація є прямою загрозою для здоров'я молоді, тому проблема гігієни сну в молоді, що навчається, є актуальною.

Є багато розладів сну: підвищена сонливість, порушення ритму сну, неспання тощо. Проте найпоширеніше – безсоння. Майже кожна людина стикалась із цією проблемою. Серед студентської молоді найбільш поширеними факторами, які порушують якість і тривалість сну, є біологічні фактори (гіперзбудження вегетативної нервової системи та гіперактивація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи), стресові події (іспити та проблеми в стосунках, румінація і хвилювання). Роздуми, активне мислення, хвилювання, планування та аналіз перед сном суттєво корелюють з безсонням [5]. Проте загалом ставлення студентів до навчання, вибір способу життя, академічне навантаження, використання Інтернету та потенційне апное під час сну можуть сприяти порушенню сну, і деякі фактори, імовірно, взаємопов'язані.

Дослідження показують, що недостатність сну спричиняє погіршення здоров'я, а патологічний режим

сну може призводити до зниження тривалості життя. У кількох дослідженнях пацієнти, які зіткнулися з безсонням, повідомляли про зниження якості життя майже за всіма пунктами:

- фізичне функціонування;
- обмеження діяльності, пов'язане з проблемами фізичного здоров'я;
- загальне сприйняття (відчуття) здоров'я;
- життєздатність;
- соціальне функціонування;
- емоційний стан і психічне здоров'я.

Додатково безсоння викликає дратівливість, погіршення пам'яті, судоми в м'язах тощо [6].

**Мета дослідження** – вивчити вплив шумового забруднення на якість сну студентської молоді й оцінити поширеність порушень сну в цій групі населення через зовнішні шумові подразники в умовах регіону, віддаленого від території активних бойових дій.

### Об'єкт і методи дослідження

Для досягнення поставленої мети здійснено спеціальне соціологічне дослідження з використанням оригінальної анкети, сформованої у форматі Google-форми. Опитувальник містив 14 питань: 13 з них передбачали вибір одного із запропонованих варіантів відповіді (закриті з варіантами відповідей) та одне питання описового характеру (відкрите). Цільова група дослідження – студенти Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет». Опитування проводили серед студентів усіх курсів навчання одного з факультетів університету шляхом розсилання Google-форми через корпоративні електронні адреси. Опитувальник містив два блоки запитань: соціально-демографічний та змістовний, який був зосереджений на отриманні даних щодо якості сну респондентів в умовах різних видів зовнішнього шумового забруднення. Окремо вивчали питання застосування респондентами різних засобів та заходів для зменшення впливу шуму під час сну. Дослідження проводили з дотриманням принципів добровільності

та конфіденційності. Під час дослідження використано такі методи: бібліосемантичний, контент-аналізу та соціологічний. Методологічною основою став системний підхід. Обробку результатів соціологічного дослідження проводили з використанням пакету прикладних програм MS Office 2010.

### Результати дослідження та їх обговорення

За результатами проведеного соціологічного дослідження отримано 129 заповнених анкет від респондентів. Вік опитаних студентів, які надали заповнені анкети, коливався від 16 до 25 років. Серед респондентів найбільш численна вікова група – 16–18 років – 92 особи, що становило 71,3 % усіх респондентів. У цільовій групі дослідження переважали респонденти жіночої статі – 87 студенток, що становило 67,4 % опитаних. Розподіл респондентів за статтю та віком представлено в таблиці 1.

Як представлено в таблиці 1, найбільшу групу серед респондентів становлять студентки віком від 16 до 18 повних років – 65 осіб (50,4 % опитаних). Частка осіб старша за 20 років досить незначна – лише 11,6 %. Отже, переважно (88,4%) опитування проведено серед студентів підліткового та юнацького віку, що могло вплинути на отримані результати й не забезпечити репрезентативності для здобувачів освіти старших курсів навчання.

Результати аналізу відповідей на питання змістовного блоку анкети показали, що щоденна тривалість сну в більшості респондентів (77 осіб (59,7 % опитаних) становить 6–8 годин на добу, 46 осіб (35,7 %) сплять щодоби від 4 до 6 годин. Сон, тривалість якого

менш ніж 4 години або понад 8 годин, нечасто трапляється серед респондентів (лише 6 осіб, 4,7 % опитаних). Аналіз відповідей на запитання щодо самооцінки якості сну респондентів указав на те, що високий рівень задоволеності сном (81,4 % опитаних) відмічений у всіх вікових групах для обох статей. Так, загалом характеризують якість свого сну як задовільний 67 респондентів (51,9 %), добрий – 32 особи (24,8 %) і дуже добрий – 6 (4,7 %) студентів. Аналіз отриманих даних указав на те, що жінки загалом частіше відзначають свій сон як «дуже погано» або «погано» – так оцінили якість власного сну 17 студенток, що становило 13 % від опитаних здобувачів освіти жіночої статі. Це може вказувати деякою мірою на гіршу задоволеність якістю сну серед жінок порівняно із чоловіками, серед яких погано оцінили якість власного сну лише 7 студентів, що становило 5,4 % опитаних хлопців.

Загалом, припущення щодо значного впливу шумового навантаження в регіоні країни, віддаленому від територій активних бойових дій, на якість сну студентської молоді не підтвердилося. Хоча значна частка (52 респонденти, 40,3 % опитаних) відмічають у своїх відповідях, що є взаємозв'язок між частотою звуків шуму (сирен, швидкої допомоги, поліції, сусідів та ін.) та якістю їх сну, більшість опитаних не відчують, що шум заважає їхньому сну (табл. 2).

Так, негативний вплив шумового забруднення на якість власного сну майже не відчуває 45,7 % опитаних (59 респондентів), при цьому серед жінок і чоловіків ситуація ідентична (45,9 % жінок та 45,2 % чоловіків). Також значна частка респондентів обох статей указує, що зовнішній шум рідко впливає на їхній сон. Таку відповідь обрали 34,5 % студенток та 40,5 % студентів, що загалом

Таблиця 1

Розподіл респондентів за статтю та віковими групами

Стать	Вікові групи (роки)									
	16–18		19–20		21–23		24–25		Всього	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Жіноча	65	50,4	15	11,6	5	3,9	2	1,6	87	67,4
Чоловіча	27	20,9	7	5,5	5	3,9	3	2,2	42	32,6
Разом	92	71,3	22	17,1	10	7,8	5	3,8	129	100

Таблиця 2

Розподіл відповідей респондентів на запитання «Чи відчуваєте ви що звуки шуму (сирен, швидкої допомоги, поліції, сусідів, тощо) заважають вашому сну?»

Стать	Вікова група / n	Кількість респондентів за варіантами відповідей							
		Ніколи / вкрай рідко		Рідко		Часто		Завжди	
		абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Жіноча n=87	16–25	40	45,9	30	34,5	11	12,6	6	6,9
	16–18/65	32	49,2	21	32,3	7	10,8	5	7,7
	19–20/15	5	33,3	8	53,3	1	6,7	1	6,7
	21–23/5	2	40,0	1	20,0	2	40,0	0	0
	24–25/2	1	50,0	0	0	1	50,0	0	0
Чоловіча n=42	загалом	19	45,2	17	40,5	4	9,5	2	4,8
	16–18/27	9	33,3	12	44,4	4	14,8	2	7,4
	19–20/7	3	42,9	4	57,1	0	0	0	0
	21–23/5	5	100,0	0	0	0	0	0	0
	24–25/3	2	66,7	1	33,3	0	0	0	0
Разом n=129	загалом	59	45,7	47	36,4	15	11,6	8	6,2

становило 36,4 % опитаних здобувачів освіти. Загалом, виражений вплив шуму на власний сон констатують 23 респонденти (17,8 % опитаних): 14,3 % студентів та 19,5 % студенток. Водночас детальний аналіз даних, представлених у таблиці 2, дають підстави висунути припущення, що вплив шумового забруднення на якість сну студентської молоді має особливості залежно від віку та статі. Це питання потребує подальших досліджень з урахуванням можливих впливів модифікувальних факторів (сесія, особисті переживання та інші), які можуть виступити, зокрема, конфаундерами.

Аналіз відповідей респондентів на блок питань анкети, що стосувалися використання засобів або технік для зменшення впливу шуму під час сну показав, що лише 6 респондентів (4,7 %) використовують технічні засоби (наушники чи беруші). Водночас техніки розслаблення та медитації для покращення процесу засинання й власне сну застосовує більша частка респондентів – 21,7 % (28 осіб).

### Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень полягають у детальному вивченні особливостей впливу шумового забруднення, його характеру та виду на якість сну студентської молоді залежно від низки інших модифікованих і сталих факторів імовірного впливу.

### Висновки

Результати проведеного дослідження дають змогу зробити низку висновків. Загалом, серед

опитаних студентів та студенток переважно підліткового та юнацького віку, які проживають в регіоні, віддаленому від території активних бойових дій, спостерігається:

1. Достатня або близька до достатньої тривалість щодобового сну – сон 59,7% опитаних становить 6–8 годин на добу, 35,7 % сплять щодоби від 4 до 6 годин.

2. Високий рівень задоволеності сном указується більшістю респондентів (81,4 % опитаних) та відмічений у всіх вікових групах і характерний для обох статей для обох статей.

3. Хоча значна частка (52 респонденти, 40,3 % опитаних) відмічають у своїх відповідях, що є взаємозв'язок між частотою звуків шуму (сирен, швидкої допомоги, поліції, сусідів тощо) та якістю сну, але більшість опитаних не відчуває, що шум заважає їхньому сну – 45,7 % опитаних, при цьому серед жінок і чоловіків ситуація ідентична (45,9 % жінок та 45,2 % чоловіків); значна частка (36,4 %) опитаних здобувачів освіти респондентів обох статей указують, що зовнішній шум рідко впливає на їхній сон.

4. Незначна кількість (лише 6 респондентів (4,7 % опитаних)) використовують технічні засоби (наушники чи беруші) для покращення якості сну. Водночас техніки розслаблення та медитації для покращення процесу засинання й власне сну застосовує більша частка респондентів – 21,7 % (28 осіб).

5. Є підстави висунути припущення, що вплив шумового забруднення на якість сну студентської молоді може мати особливості залежно від віку та статі, і це питання потребує подальших досліджень.

### Література

1. Гелета ДД, Раптанов ДА. Вплив сну на здоров'я людини. Сучасні аспекти та перспективні напрями розвитку науки: матеріали VI Міжнародної студентської наукової конференції, 19 січня 2024 р. м. Харків, 2024. 414–415.
2. Fedotova Z, Abdrjahimova C, Kleban K. The mental health of medical students during the COVID-19 pandemic: a literature review. PMGP [Internet]. 2023 Mar. 30 [cited 2024 Nov. 29]; 8(1):e0801415. URL: <https://www.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/415>
3. Giri P, Baviskar M, Phalke D. Study of sleep habits and sleep problems among medical students of pravara institute of medical sciences loni, Western maharashtra, India. Ann MedHealth Sci Res. 2013; 3(1):51-54. doi:10.4103/2141-9248.109488
4. Gomes AA, Tavares J, de Azevedo MH. Sleep and academic performance in undergraduates: a multi-measure, multi-predictor approach. Chronobiol Int. 2011; 28(9): 786-801. doi:10.3109/07420528.2011.606518
5. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. J. Adolesc Health. 2010;46(2):124-132. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.06.016
6. Бойко ГЛ, Козлова ТГ, Стоцька ОР. Режим сну та харчування, як обов'язкові компоненти здорового способу життя здобувачів вищої освіти/ Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3 (148) 2022: 34-37. URL: [https://www.researchgate.net/publication/360255188\\_Sleep\\_and\\_nutrition\\_as\\_mandatory\\_components\\_of\\_a\\_healthy\\_lifestyle\\_for\\_higher\\_education](https://www.researchgate.net/publication/360255188_Sleep_and_nutrition_as_mandatory_components_of_a_healthy_lifestyle_for_higher_education) [accessed Nov 29 2024].
7. Moiseeva VO. Study of sleep disorders in students. Kharkiv Natural Science Forum: VI International Conf. of Young Scientists, Kharkiv, 18-19 May. 2023; Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda - Kharkiv: HNPU named after GS. Skovoroda, 2023: 303-305

### References

1. Heleta DD, Raptanov DA. Vplyv snu na zdorovia liudyny. [The impact of a sleep on human health]. Suchasni aspekty ta perspektyvni napriamky rozvytku nauky: materialy VI Mizhnarodnoi studentskoi naukovoї konferentsii, 19 sichnia 2024 r. m. Kharkiv, 2024. 414–415 (in Ukrainian).
2. Fedotova Z, Abdrjahimova C, Kleban K. The mental health of medical students during the COVID-19 pandemic: a literature review. PMGP [Internet]. 2023 Mar. 30 [cited 2024 Nov. 29]; 8(1):e0801415. Available from: <https://www.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/415>
3. Giri P, Baviskar M, Phalke D. Study of sleep habits and sleep problems among medical students of pravara institute of medical sciences loni, Western maharashtra, India. Ann MedHealth Sci Res. 2013; 3(1):51–54. doi:10.4103/2141-9248.109488

4. Gomes AA, Tavares J, de Azevedo MH. Sleep and academic performance in undergraduates: a multi-measure, multi-predictor approach. *Chronobiol Int.* 2011; 28(9): 786-801. doi:10.3109/07420528.2011.606518
5. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J Adolesc Health.* 2010;46(2):124-132. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.06.016
6. Boiko HL, Kozlova TH, Stotska OR. Rezhym snu ta kharchuvannia, yak oboviazkovi komponenty zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachiv vyshchoi osvity [Sleep and nutrition as mandatory components of a healthy lifestyle for higher education]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova.* Vypusk 3 (148) 2022: 34–37. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/360255188\\_Sleep\\_and\\_nutrition\\_as\\_mandatory\\_components\\_of\\_a\\_healthy\\_lifestyle\\_for\\_higher\\_education](https://www.researchgate.net/publication/360255188_Sleep_and_nutrition_as_mandatory_components_of_a_healthy_lifestyle_for_higher_education) (in Ukrainian).
7. Moiseeva VO. Study of sleep disorders in students. *Kharkiv Natural Science Forum: VI International Conf. of Young Scientists, Kharkiv, 18-19 May. 2023; Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda – Kharkiv: HNPU named after GS. Skovoroda, 2023: 303–305.*

**Мета:** вивчити вплив шумового забруднення на якість сну студентської молоді й оцінити поширеність порушень сну в цій групі населення через зовнішні шумові подразники в умовах регіону, віддаленого від територій активних бойових дій.

**Матеріали та методи.** Проведено спеціальне соціологічне дослідження з використанням оригінальної анкети, сформованої у форматі Google-форми. Цільова група дослідження – студенти Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет». Під час дослідження застосовано такі методи: бібліосемантичний, контент-аналізу та соціологічний. Методологічною основою дослідження став системний підхід.

**Результати.** Загалом серед респондентів, які проживають у регіоні, віддаленому від територій активних бойових дій, спостерігається достатня або близька до достатньої тривалість щодобового сну – сон 59,7 % опитаних становить 6–8 годин на добу, 35,7 % сплять щодоби від 4 до 6 годин. Високий рівень задоволеності сном вказується 81,4 % опитаних. Більшість опитаних не відчувають, що шум заважає їхньому сну, – 45,7 % респондентів, при цьому серед жінок і чоловіків ситуація ідентична (45,9 % жінок та 45,2 % чоловіків); значна частка (36,4 %) опитаних здобувачів освіти респондентів обох статей указують, що зовнішній шум рідко впливає на їхній сон. Є підстави висунути припущення, що вплив шумового забруднення на якість сну студентської молоді може мати особливості залежно від віку та статі.

**Висновки.** Загалом припущення, що шумове забруднення (тривоги, сирени та інші) значно впливає на якість сну студентської молоді, яка проживає в регіоні, віддаленому від території активних бойових дій, не підтвердилося. Водночас детально вивчають особливості впливу шумового забруднення, його характеру та виду на якість сну студентської молоді залежно від низки інших модифікованих і сталих факторів імовірного впливу.

**Ключові слова:** студентська молодь, якість сну, шум, соціологічне дослідження.

**Purpose.** To study the impact of noise pollution on the quality of sleep of students and to assess the prevalence of sleep disorders in this population group due to external noise irritants in a region remote from the territories of active combat lines.

**Materials and methods.** A special sociological study was conducted using an original questionnaire in the format of a Google form. The target group of the study is students of the State Higher Educational Institution “Uzhhorod National University”. The following methods were used in the study: bibliosemantic, content analysis and sociological. The methodological basis of the study was a systematic approach.

**Results.** In general, respondents living far from the territories of active hostilities have sufficient or close to sufficient daily sleep – 59.7 % of respondents sleep 6–8 hours a day, 35.7 % sleep 4–6 hours a day. The vast majority of respondents (81.4 %) report a high level of satisfaction with their sleep. The majority of respondents do not feel that noise interferes with their sleep (45.7 % of respondents), with the situation being identical among women and men (45.9 % of female and 45.2 % of male respondents); a significant proportion (36.4 %) of surveyed students of both sexes indicate that external noise rarely affects their sleep. There are grounds to suggest that the impact of noise pollution on the quality of sleep of students may have peculiarities depending on age and gender.

**Conclusions.** In general, the assumption that noise pollution (alarms, sirens, etc.) significantly affects the quality of sleep of students living in a region far from the territory of active hostilities has not been confirmed. At the same time, there is a need for a detailed study of the peculiarities of noise pollution, its nature and type on the quality of sleep of student youth, depending on a number of other modifiable and sustainable factors of pollution influence.

**Key words:** student youth, quality of sleep, noise, sociological research.

**Конфлікт інтересів:** відсутній.

**Conflict of interest:** absent.

### Відомості про авторів

**Лепканич Анна Олександрівна** – здобувач освіти кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000.  
anna.lepkanych@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0000-0002-1658-3197.

**Миронюк Іван Святославович** – доктор медичних наук, професор, проректор із наукової роботи ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000.  
ivan.myronyuk@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0000-0003-4203-4447.

*Стаття надійшла до редакції 17.01.2025*

*Дата першого рішення 21.01.2025*

*Стаття подана до друку 25.02.2025*